

## **Sabedoria popular: especialistas confirmam benefícios da ingestão do chá de camomila**

---

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

---

Produtos naturais como, por exemplo, a camomila, vêm sendo utilizados na medicina alternativa durante anos como anti-inflamatórios, anti-ulcerogênicos e até mesmo como sedativos leves. Embora diversos estudos tenham caracterizado a atividade biológica de componentes individuais do extrato do chá de camomila, este é o primeiro trabalho que avalia a resposta do sistema biológico humano à ingestão do chá. Utilizando uma técnica que detecta uma ampla variedade de metabólitos de baixo peso molecular comumente encontrados nos tecidos e fluidos biológicos, os autores avaliaram 14 voluntários sadios (7 homens e 7 mulheres) durante 6 semanas. Amostras diárias de urina foram colhidas durante duas semanas antes, durante e após a ingestão diária de 200 ml do chá de camomila. Após a ingestão do chá, foi detectado aumento na excreção de hipurato, um metabólito resultante da decomposição química de certos compostos de plantas conhecidos como fenólicos, sendo que alguns dos quais são associados com aumento da atividade antibacteriana. Além disso, também foi observado aumento na concentração de glicina, um aminoácido relacionado ao alívio de espasmos musculares. Estas alterações poderiam explicar porque a ingestão do chá está associada à melhora dos sintomas de gripe e de cólicas menstruais.

---

Fonte: [novo.dol.inf.br/materia/sabedoria-popular-especialistas-confirmam-beneficios-da-ingestao-do-cha-de-camomila](http://novo.dol.inf.br/materia/sabedoria-popular-especialistas-confirmam-beneficios-da-ingestao-do-cha-de-camomila) ·  
Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.